

让优秀成为一种习惯

----职业素养提升

主讲老师：杨洪波

课程背景：

职业化是成功的代名词，也是职场人士最强的竞争力，是生存的硬道理。员工的职业素养与职业技能已经成为企业快速发展的关键。职业化的员工才是真正的“人财”，职业化是全面提升团队执行力的保障，必须让新员工快速融入组织，学习职业化技能，努力学会把事情做正确。

- ◇ 怎样才能快速融入组织，融入文化，融入团队？
- ◇ 怎么提升沟通技能，处理职场当中复杂的人际关系？
- ◇ 职场新人需要提升哪方面的职业技能才能胜任工作？
- ◇ 怎样才能让员工肩负责任，对客户负责，对企业负责，对结果负责？

本课程从良好习惯的重要性，对内管理、对外管理的技能培养，不断提升终身学习等方面帮助新员工提升职业素养，培养职业技能，帮助企业打造肩负责任、执行到位的职业化团队。

课程收益：

- ◇ 了解高效能人士的七大习惯具体内容；
- ◇ 了解习惯的强大力量，培养良好习惯；
- ◇ 掌握高效能人士成长的三个层次；
- ◇ 掌握习惯养成的五大暗示因素；
- ◇ 掌握执行力的要素，提升执行到位的能力；
- ◇ 学习要事法则，把握第二象限事项；
- ◇ 掌握六种人际关系模式，投资情感账户；
- ◇ 掌握高效沟通技巧，缔造共赢局面；
- ◇ 帮助组织打造积极主动、工作高效、团结协作、不断成长的职业化团队。

课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。

课程受众：企业基层员工、新员工、储备人才、基层管理者，中层管理者。

课程时间：2天（6小时/天）

课程大纲：

第一章、习惯的力量

【模拟体验】“左”还是“右”？

第一节. 习以为常

1. 思维定式

【讨论】“女司机”开车技能差吗？

2. 习惯决定命运
习惯：知识、意愿、技巧相互交织的结果。
【案例】爱笑的人运气不会太差
3. 由内而外的改变
高效能人士成长三层次：依赖→独立→互赖
【讨论】生命还是食物？
4. 效能第一
做正确的事情
【问题】质优价廉还是适销对路？

第二节. 怎样养成好习惯？

- 【案例】为什么苏“神”这么神？
 - 【工具】习惯回路
1. 找出惯常行为，用新行为替代
【案例】共享单车----让骑行成为一种习惯
【案例】白速得牙膏的热卖
 2. 奖赏试验
【讨论】如何才能减肥成功？如何戒酒？
 3. 找出暗示因素
五大习惯性暗示：时间、地点、情绪状态、他人、后续动作
【案例】“薄荷油”、“柠檬酸”与白速得牙膏
 4. 制定计划
发现习惯回路，开启大脑自动循环模式
最好的核心习惯----运动
【案例】洛杉矶凌晨四点的科比

第二章、 对内管理

第一节. 积极主动

1. 消极与积极
低效能与高效能的区别
【案例】兰博基尼的由来、褚橙----励志橙
【案例】情人节没收到礼物
2. 操之在我
 - 1 人类的四大天赋（自我意识，想象力，良知，独立意识）
 - 2 终极自由
【案例】车祸未遂
 - 3 我是一切的根源，从我开始
【案例】行有不得反求诸己
3. 关注圈与影响圈，聚焦影响圈
【案例】从辞职到升职
如何扩大影响范围？
 - 1 面对可直接控制的问题
 - 2 面对可间接控制的问题
 - 3 面对无法控制的问题

第二节. 以终为始

1. 行动前展望结果
 - 1 智力上创造----想法、目标
 - 2 体力上创造----实践、实现
2. 愿景目标、塑造未来----凡事预则立不预则废

【案例】地震后的1分36秒

3. 耶鲁大学的目标试验
4. 主动设计生命核心
5. 目标设定的七个步骤
6. 书写人生宣言

【模拟体验】人生宣言

第三节. 要事第一

1. 抓主要矛盾
【案例】被泼水的李彦宏
2. 哪些事是“要事”？
【工具】时间矩阵—要式法则
【工具】帕累托原则—二八法则
【案例】扁鹊与上医治未病
3. 自我管理
 - 1 学会拒绝，主动说“不”
【案例】职场应用
 - 2 学会授权
【案例】单父县县长的故事

第三章、 对外管理

第一节. 双赢思维

【模拟体验】红与黑

1. 六种人际关系模式
双赢、赢/输、输/赢、双输、独善其身、好聚好散
2. 双赢思维的五个要领
品德、关系、协议、体系、过程
3. 情感账户对双赢人际关系的意义
情感账户的六种投资方法
信守承诺、注重细节、理解他人、明确期望、正直诚信、勇于致歉
4. 双赢的过程
 - 1 从对方的角度看问题。
 - 2 认清主要问题和顾虑。
 - 3 确定大家都能接受的结果。
 - 4 找到实现结果的各种可能。

【案例】多方共赢----四川航空免费乘车

第二节. 高效沟通

【模拟体验】拼“人”

1. 沟通的定义及作用
【案例】费力不讨好的新员工
【工具】职场学习“7/2/1”法则

2. 沟通的重要性

【案例】京东高管的不当沟通

3. 沟通的原理图

4. 克服沟通的障碍

① 人际间的障碍

(性别、年龄、性格、学历、阅历、角色、语言)

【案例】语言沟通障碍

【案例】为什么新娘婚礼当天开始生气

② 组织间的障碍

(利益、文化、渠道、时间、机会)

5. 提升表达技巧

① 语言要精炼、清晰、有条理

【模拟体验】语言表达

② 巧用语言的艺术

【案例】伍举进谏楚庄王

【模拟体验】扑克牌“魔术”

③ 信息的准确充分传达

【案例】技术专家与车间主任

④ 重视非语言信息的应用

【案例】肢体语言

⑤ 做好情绪管理

【案例】唐太宗与魏征

【案例】他们都赢了

6. 同理心倾听

① 尊重

君子和而不同

【讨论】工作中多结交什么样的同事？

② 倾听

倾听的5个层次

【案例】霍桑效应

沟通漏斗

【模拟体验】“听”与“说”

倾听误区—预设答案、揣测意图

【案例】苦闷的章子怡

③ 同理心

设身处地对他人的情绪和情感的觉知、把握与理解。

同理心缺失

【案例】为什么帮助同事却失去了友谊？

【工具】同理心测试

④ 反馈

第三节. 合作共赢

1. 整体大于部分

【案例】红杉的成功

2. 高效团队的要素

3. 良性竞争

【案例】刘翔的好成绩

4. 尊重差异--不同性格特质相处之道

【工具】DISC 测试、分析及职场应用应用

a) 关于 DISC

b) DISC 分析

四种性格的不同表现和自我提升要点

c) DISC 的职场应用

四种性格的人际沟通特点及职场应对

d) 快速识别

【讨论】工作中多结交什么样的同事？

7. 创造第三选择

我看到自己--我看到你--我找到你--我与你协同

【案例】生活里的第三选择

第四章、执行到位，不断提升

第一节. 执行到位

一 执行力之重

1. 执行力对组织的重要性

2. 执行力对个人的重要性

【案例】从辞职到升职

二. 执行力提升的要素

1. 结果导向

① 对结果负责（有价值、可衡量、能交换）

【讨论】帮忙出错，谁之过？

② 做问题的解决者

归因于内

【讨论】没有问题了会怎么样？

③ 工作重在到位

态度≠结果，任务≠结果，职责≠结果

【案例】哥本哈根凌晨的警笛

2. 责任逻辑

① 对自己及家人负责

【讨论】提意见再三被拒，还提吗？

② 对客户企业负责

【案例】请假的保姆

③ 对职业生涯负责

【案例】最牛女秘书

④ 对社会国家负责

【案例】姚明硬气的一句“我！”

3. 绝对服从

① 为什么要服从？

【案例】彭蕾的绝对服从

② 管理假设--领导是正确的

【案例】请给出你的答案

4. 全力以赴

没有借口

【案例】许三多绕杠

5.敬业爱岗

当下即最佳

【案例】最牛校长

6.立即执行

时机永远不会完全成熟

【案例】Facebook 的由来

第二节. 分析问题

1. 问题分析解决五步骤

① 提出并厘清问题

② 寻扎真正原因

③ 聚焦重要问题

④ 讨论评估方案

⑤ 制定行动计划

【模拟体验】同心杆

【工具】头脑风暴

2.问题剖析

① 问题本质

② 问题分类

救火类—基层解决已发生—把事情做正确

【讨论】忙碌中的电话接不接？

发现类—中层解决持续改进—正确地做事情

预见类—高层解决前瞻性—做正确的事情

3.校对问题

① 聚焦重要问题

【工具】二八法则

② 对的时间，对的方法

③ 对的人----团队协作

三 不断更新

1. 自我提升完善的四个层面

身体、精神、智力、社会/情感

2. 良性循环使人成长

让优秀成为一种习惯

3. 平衡更新 螺旋式上升

PDCA 管理循环

4. 七个习惯相辅相成

刻意练习，互相促进